

RECEITAS FÁCEIS

01 – PÃO INTEGRAL

PÃO INTEGRAL

Ingredientes:

- ✓ 300 gramas de farinha de trigo integral
- ✓ 300 gramas de farinha de trigo branca
- ✓ 2 colheres de sopa de fermento instantâneo seco
- ✓ ½ xícara de óleo
- ✓ 400 ml de água
- ✓ 1 pitada generosa de sal

MODO DE FAZER:

Colocar 4 colheres de cada uma das farinhas, as 2 colheres de fermento seco e o sal numa tigela funda. Mexer estes ingredientes secos para que estejam bem agregados.

Juntar os 400 ml de água, bater bem por uns 5 minutos, dissolvendo bem as farinhas e agregando o fermento. Vai ficar um creme espesso.

Deixar descansar por 10 minutos com a tigela coberta. (opcional)

Após o descanso colocar o óleo e misturar bem.

Ir adicionando as farinhas, 1 colher de cada, sempre amassando muito bem para ir incorporando à massa.

Nunca coloque as farinhas todas de uma única vez.

Vai chegar um ponto onde você perceberá que a massa está desgrudando da tigela, não está pegajosa na sua mão e não tem grumos de farinhas no meio. Este é o ponto ideal da massa.

Dar uma última amassada vigorosa e separar a massa em 8 bolas.

Trabalhar bem cada uma destas bolas e colocar para crescer no formato desejado.

OBS: Se for rechear o pão, esta é a hora! Evitar colocar recheios muito quentes, pois ele faz a massa cozinhar durante o período de descanso.

Colocar a massa coberta num ambiente reservado, sem golpes de vento, por no mínimo 1 hora e meia.

Assar até estar moreninho, o que vai levar uns 40 minutos dependendo do forno.

Esperar esfriar para comer.

02 – MAIONESE DE BATATA

Ingredientes:

- 2 batatas médias cozidas
- ½ xícara de semente de girassol batida com um pouco de água
- ¼ xícara de água
- 1 colher de sopa de suco de limão
- ½ dente de alho
- ½ colher de chá de sal
- 1 colher de sopa de alecrim

Preparo:

Bata todos os ingredientes no liquidificador, exceto as batatas, até misturar bem. Continue batendo e acrescente as batatas aos poucos até obter consistência de maionese. Sirva!

03 – GELÉIAS EM GERAL

Ingredientes:

- ✓ 200 gramas de frutas secas (damasco/ tâmaras/ ameixa/ etc);
- ✓ 2 copos de água

Modo de Preparar:

Deixe as frutas secas de molho por 3 horas.

Cada fruta numa vasilha diferente.

Bata as frutas no liquidificador colocando um pouco de água, apenas a quantidade suficiente para facilitar que o liquidificador trabalhe e você consiga um creme bem liso e grosso.

Despeje este creme em tacinhas e leve para refrigerar.

Alternativas de Uso:

- Você pode usar estes cremes para recheios ou para confeitaria preparações.
 - Você também pode colocar diversos destes cremes em tacinhas, montando taças coloridas.
- Sirva sempre gelado. As geléias vão ficar bem firmes depois de refrigeradas

04 – PUDIM DE CHIA

(By Carin Lynch)

Ingredientes

¼ xícara de semente de chia

1 xícara de leite de coco

Mel a gosto (ou pode adoçar de outra forma saudável como agave, etc)...

Frutas preferidas picadinhas

Directions

Misture a chia com o leite de coco e as frutas picadas.

Coloque em um recipiente e leve para a geladeira. Se desejar coloque em recipientes individuais.

05 – PÃO DE Q – PRESUNTO VEGETARIANO

Ingredientes

- 2 xícaras de batata
- 1 xícara e ½ de polvilho doce
- ½ xícara de polvilho azedo
- 1 colher de fermento
- Cebola bem pequenininha (opcional)

Colocar em uma panela ¼ de água + 5 colheres de sopa de azeite e sal a gosto (deixar ferver), depois misturar na massa e fazer uma farofa.

Por último colocar as batatas (amassadas) e misturar muito bem.

Assar em 210 graus.

06 - BROWNIE

Ingredientes:

- 1 xícara de farinha integral
- 1 xícara de farinha branca
- 2 xícaras de açúcar mascavo
- 6 colheres de sopa de alfarroba
- 2 colheres de sopa de cevada solúvel
- 1 colher de chá de fermento em pó
- 1 colher de chá de sal
- 1 ½ xícara de leite de coco
- 1 colher de chá de essência de baunilha
- ½ xícara de nozes picadas

Pré-aqueça o forno em 180 graus. Misture os ingredientes secos em uma tigela. Misture os líquidos em outra tigela. Misture os líquidos na mistura de farinha até ficar homogêneo. Unte uma forma pequena e leve ao forno por 30 minutos. Sirve quente ou frio!

07 - SALADA DE MANGA (Receita VIVA)

- ¼ de melão amarelo
- ¼ de melão verde
- ¼ de melão dino
- ¼ de melão orange
- 2 mangas Palmer (no ponto)
- 2 mangas Palmer bem maduras
- 1 xícara de uva vermelha sem semente
- 1 maço de hortelã

Tire a casca e as sementes e pique os melões e as duas mangas em cubos pequenos e misture tudo, incluindo as uvas vermelhas.

Calda: Descasque e tire o caroço das uvas bem maduras e coloque no liquidificador juntamente com as folhas de hortelã higienizadas. Bata tudo até obter um creme de manga com pedacinhos de hortelã. Não precisa colocar água nem açúcar. Misture tudo e sirva!